కాసేపు నడుద్దాం రండి!



- నడకతో కండరాలు, ఎముకలకు బలం
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధులూ నియంత్రణలోకి
- ప్రతిరోజూ ఓ గంట నడిస్తే మేలంటున్న వైద్యులు

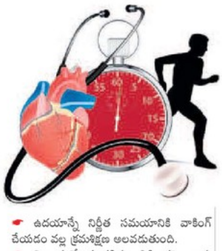
ఈ సృష్టిలో ఒక్క రూపాయి ఖర్చు పెట్టకుండా చేసే వ్యాయామం ఏదైనా ఉందంటే అది ఒక్క నడక మాత్రమే. ఇతర వ్యాయామాలకు నెలవారీ ఖర్చులు, ఫీజులు ఉంటాయి. కానీ నడకకు మాత్రం మైదానం లేదా రోడ్డుపై అడుగుపెడితే మాత్రం ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. వైద్యులు సైతం తమ వద్ద చికిత్స తీసుకునే రోగులకు ఇదే విధమైన సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ మేరకు నగరంలో ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకర్ల సందడి నెలకొంది. ముఖ్యంగా మైదానాలు, పార్కుల్లో వాకర్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు.

– కర్నూలు(హాస్పిటల్)

నగరంలో వాకర్ల సంఖ్య ఇటీవల కాలంలో బాగా పెరుగుతోంది. ఎవరికి వారు వారి పరిధిలో ఉన్న మైదానాలు, పార్కుల్లో, ఖాళీ స్థలాల్లో వాకింగ్ చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో అవుట్ డోర్ స్టేడియం, ఎస్టీబీసీ కళాశాల మైదానం, మెడికల్ కళాశాల మైదానాలు, సిల్వర్‌జూబ్లీ కళాశాల నుంచి దిన్నెదేవరపాడు రోడ్డు, బి.క్యాంపు ప్రభుత్వ పాఠశాల, గుత్తిరోడ్డులోని స్ట్రీట్ ఫుడ్ పార్కు, వెంకటరమణ కాలనీ, చాణిక్యపురి కాలనీల్లోని పార్కులు, జొహరాపురం రోడ్డులో వాకర్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. ఆరోగ్యంగా బాగుండాలంటే నాలుగు అడుగులు వేయాల్సిందేనని వైద్యులు తెగేసి చెప్పడంతో ఆ మేరకు మనిషి రోడ్డున పడుతున్నాడు. వాకింగ్ వారం రోజులు చేసిన తర్వాత శరీరంలో కలిగే మార్పులను అనుభూతి చెందుతూ వాకింగ్‌ను నిరంతర ప్రక్రియగా కొనసాగిస్తున్నారు. కొందరు ఏళ్ల తరబడి రోజూ వాకింగ్ చేయనిదే నిద్రపట్టని పరిస్థితి కూడా ఉంది. కొందరికి వాకింగ్ ఒక వ్యసనంగా మారి తెల్లవారుజామున లేచి కాళ్లకు బూట్లు ధరించి వాకింగ్‌కు వెళ్తున్న వారూ ఉన్నారు. చాలా మంది సీనియర్ సిటిజన్లు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారంటే కారణం దానికి వాకింగేనని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

వాకింగ్‌తో ఉపయోగాలు

- శరీర బరువును సమం చేస్తుంది
- శరీరాన్ని ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది
- కృంగుబాటును దూరం చేస్తుంది
- శరీరంలో కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- బీపీ, షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.
- కొన్ని క్యాన్సర్ వ్యాధులు రాకుండా నిరోధిస్తుంది.
- మానసిక స్థితిని బలపరుస్తుంది.
- గుండెపోటు సమస్య రాకుండా కాపాడుతుంది.
- శరీరంలో ఎముకలు, కండరాలను బలంగా ఉంచుతుంది
- ఉదయాన్నే నిర్ణీత సమయానికి వాకింగ్ చేయడం వల్ల క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది.
- విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, వారు చదువుకున్నది బాగా గుర్తుంటుంది.



ఉదయమే వాకింగ్ చేస్తే మేలు

బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తప్పనిసరిగా ఉదయాన్నే నడవాలి. ఈ సమయంలో సూర్యకిరణాలు శరీరానికి విటమిన్-డీ అందేలా చూస్తాయి. ఆ విటమిన్ కూడా బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం వల్ల జీవక్రియల రేటు సక్రమంగా ఉంటుంది. ఉదయం పూట జాగింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీనికితోడు ఉదయాన్నే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వులు, క్యాలరీలు అధికంగా కరుగుతాయి.

జాగింగ్ కూడా ఎంతో మంచిది

నడకతో పాటు జాగింగ్ (చిన్నపాటి పరుగు) చేయగలిగితే మరింత ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చంటున్నారు వైద్యులు. జాగింగ్‌తో ఆరోగ్యంతో పాటు శరీరాకృతిలోనూ మార్పులు వస్తాయి. తొడలు, పిరుదులు, పొట్టచుట్టూ ఉండే కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోతాయి. వలయాకారంలో ఉండే ట్రాక్‌లో 40 నిమిషాల్లో నాలుగు కిలోమీటర్లు పరిగెత్తాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా పరిగెత్తేటప్పుడు... మొదట వార్మప్ కోసం నాలుగు రౌండ్లు (రౌండ్ 400 మీటర్లు) మామూలుగా నడవాలి. తర్వాత రెండు రౌండ్లు నడకలాంటి పరుగుతో వెళ్లాలి. ఒక రౌండు వేగవంతమైన నడక, రెండు రౌండ్లు నడకలాంటి పరుగు చేయాలి. తర్వాత ఒక రౌండు వేగం పెంచి నడిచి, ఒక రౌండు కాస్త తక్కువ వేగంతో నడవాలి. చివరగా రెండు రౌండ్లు సాధారణమైన నడకతో వ్యాయామం ముగించాలి.

వాకింగ్ చేస్తూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నా



నేను గత 8 ఏళ్లుగా వాకింగ్ చేస్తున్నాను. ప్రతిరోజూ ఉదయం స్థానిక లక్ష్మీనగర్‌లోని పార్కులో వాకింగ్‌కు వెళ్తుంటాను. అరగంట నుంచి ముప్పావు గంట వరకు వాకింగ్ చేస్తాను. దీనివల్ల నేను ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాను. ఇప్పటి వరకు నాకు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దరిచేరలేదు. ఒక్క రోజు వాకింగ్‌కు వెళ్లకపోతే ఏదో కోల్పోయినట్లు వెలితిగా అనిపిస్తుంది. వాకింగ్ నా దినచర్యలో ఓ భాగమైంది.

– సీఎం. చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ డెమో, కర్నూలు

నేను ప్రతిరోజూ జాగింగ్ చేస్తాను



నేను కొన్ని సంవత్సరాలుగా వాకింగ్‌తో పాటు జాగింగ్ చేయడం అలవాటుగా మార్చుకున్నాను. దీనివల్ల నేను రోజంతా ఎంతో ఉత్సాహంగా పనిచేసేందుకు నా శరీరం నాకు సహకరిస్తుంది. రోజూ వాకింగ్, జాగింగ్ చేయడం వల్ల శరీరం ఫిట్‌గా ఉంటుంది. ఎంత పనిచేసినా శరీరానికి అలసట రానివ్వదు. మనసు కూడా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కోసం వాకింగ్ చేయాలి.

– డాక్టర్ కె.వెంకటేశ్వర్లు, సూపరింటెండెంట్, జీజీహెచ్, కర్నూలు

ఎముకలు, కండరాలు బలంగా ఉంటాయి



ప్రతిరోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఎముకలు, కండరాలు గట్టి పడి బలంగా ఉంటాయి. కీళ్లనొప్పులు, ఎముకలు మెత్తబడే అవకాశం ఉన్న వారు రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేస్తే ఆ సమస్యల నుంచి దూరం కావచ్చు. ముఖ్యంగా వాకింగ్ చేయడం వల్ల రక్తసరఫరా మెరుగుపడి హార్ట్ ఎటాక్ వంటివి రావు. భవిష్యత్‌లో వెన్నుముక, నడుమునొప్పి వంటి సమస్యలు కూడా ఉత్పన్నం కావు. శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా ఉల్లాసంగా ఉంటారు.

–డాక్టర్ డి.రాజయ్య, ప్రొఫెసర్, ఆర్థోపెడిక్ విభాగం, జీజీహెచ్, కర్నూలు

క్లుప్తంగా

మాజీ ఎమ్మెల్యే లోకనాథ్ మృతి కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరని లోటు

కర్నూలు(సెంట్రల్): ఆలూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే లోకనాథ్ మరణం కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరనిలోటు అని, మాజీ ఎమ్మెల్సీ సుధాకర్‌బాబు బుధవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. 1989 నుంచి 1994 వరకు ఆలూరు ఎమ్మెల్యే పని చేశారని, నీతీ నిజాయితీకి నిదర్శనమన్నారు. లోకనాథ్ కుటుంబ సభ్యులకు కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్తం చేశారు.

గ్రంథాలయ పునర్వికాస ఉద్యమ వేదిక జిల్లా నూతన కమిటీ ఏర్పాటు

కర్నూలు కల్చరల్: గ్రంథాలయ పునర్వికాస ఉద్యమ వేదిక జిల్లా నూతన కమిటీని ప్రకటించారు. వారం క్రితం ఎస్టీయూ భవన్‌లో జరిగిన సమావేశంలో నూతన కమిటీని ఎంపిక చేయాలని తీర్మానం చేశారు. ఈ మేరకు ఉదమ్య వేదిక రాష్ట్ర కన్వీనర్ వల్లూరు శివప్రసాద్ నూతన కమిటీని ప్రకటించారు. ఈ కమిటీ సభ్యులు ఈనెల 27వ తేదీన విజయవాడలో జరిగే రాష్ట్ర సదస్సులో భాగస్వాములు అవుతారని పేర్కొన్నారు. నూతన కమిటీ జిల్లా కన్వీనర్‌గా కొత్తపల్లి సత్యనారాయణ, కో కన్వీనర్లుగా ఆవుల చక్రపాణి యాదవ్, రామళ్లకోట మానస, ప్రమోద్‌చక్రవర్తి, చక్రం మహేంద్ర, సభ్యులుగా రామ్మోహన్ రెడ్డి, విజయులు, పుల్లా రామాంజనేయులు, పార్వతయ్య, నాగమణి, కేసీ మల్లికార్జున, దాసరి వెంకట రమణ, వెంకటరాముడు, శ్రీనివాసులు, పుల్లయ్య, సుంకన్న, రాజా రమేష్, జహీర్ అహ్మద్, ఈశ్వరప్ప, గౌరవ సలహాదారులుగా చంద్రశేఖర కల్కూర, జేఎస్ఆర్కే శర్మ, డాక్టర ఎం.హరికిషన్, మారుతి, కలం ప్రహ్లాద్‌లను ప్రకటించారు.

అనాథ ఆశ్రమం తనిఖీ



చిన్నారులతో మాట్లాడుతున్న జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి బి.లీలా వెంకట శేషాద్రి

కర్నూలు(సెంట్రల్): కర్నూలు నగరంలోని బుధవారపేటలో ఉన్న సాయి అనాథ ఆశ్రమాన్ని జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి బి.లీలావెంకట శేషాద్రి ఎల్ఎస్‌యూఎం కమిటీ సభ్యులు శివరాం, డిప్యూటీ చీఫ్ లీగల్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ రాయపాటి శ్రీనివాసులతో కలసి తనిఖీ చేశారు. అక్కడ ఉన్న వారితో మాట్లాడి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. అయితే రికార్డులు సక్రమంగా లేకపోవడంతో పరిశుభ్రతను పాటించకపోవడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీసీ కెమెరాలను ఎందుకు ఏర్పాటు చేసుకోలేదని నిర్వాహకులను ప్రశ్నించారు.

రాయల జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలి

కర్నూలు కల్చరల్: శ్రీకృష్ణ దేవరాయల జయంతి, పట్టాభిషేక మహోత్సవాలను ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని కర్నూలు నగర బలిజ సంఘం గౌరవ సలహాదారులు గాజుల వెంకట విజయభాస్కర్, డాక్టర్ సోమశేఖర్ కోరారు. వీరు రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి టీజీ భరత్‌ను కలిసి వినతి పత్రం సమర్పించారు. ప్రభుత్వం ఇటీవల ప్రకటించిన జయంతి ఉత్సవాల జాబితాలో బలిజ కాపుల ఆరాధ్య దైవం శ్రీ కృష్ణ దేవరాయల జయంతి, పట్టాభిషేకం లేకపోవడం బాధాకరమని మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు పేర్కొన్నారు. స్పందించిన మంత్రి శ్రీకృష్ణ దేవరాయల జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించేలా కృషి చేస్తానని హామిని ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు.

మైపర్‌లో క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్ డ్రైవ్

కర్నూలు కల్చరల్: స్థానిక ఏక్యాంప్‌లోని మైపర్ ఫార్మసీ కళాశాలలో బుధవారం ప్లేస్‌మెంట్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. ఒమేగా హెల్త్ కేర్ మెడికల్ కోడింగ్ వారు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. 53 మంది విద్యార్థులు స్క్రీనింగ్ టెస్ట్‌లో ఉత్తీర్ణత సాధించి ఇంటర్వ్యూలకు ఎంపికయ్యారని కళాశాల డైరెక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ పేర్కొన్నారు. ఇంటర్వ్యూలకు ఎంపికైన విద్యార్థులను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల అకడమిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ షీలా సతీస్, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ మహాలక్ష్మి, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

గిన్నిస్ బుక్‌లో కర్నూలు విద్యార్థినికి చోటు



ధ్రువపత్రం అందుకుంటున్న కీర్తన

కర్నూలు (టౌన్): నగరంలోని జి.పుల్లారెడ్డి ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో బీటెక్ చదువుతున్న సి.కీర్తన కిరణ్‌కు గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డులో చోటు దక్కింది. గతేడాది డిసెంబర్ 1వ తేదీన హాలెల్ సంగీత పాఠశాల ఆధ్వర్యంలో ఆన్‌లైన్ వేదికగా పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీల్లో దేశ వ్యాప్తంగా 1,035 మంది విద్యార్థిని, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. గంట వ్యవధిలో కీబోర్డు వాయించి వీడియోను సామాజిక మాధ్యమాల్లో అప్‌లోడ్ చేసినందుకు ఈ గౌరవం దక్కినట్లు విద్యార్థి తండ్రి కిరణ్ కుమార్ వెల్లడించారు. ఈనెల 14వ తేదీ హైదరాబాదులోని సంస్థ ప్రతినిధులు బ్రదర్ అనిల్‌కుమార్ చేతుల మీదుగా విద్యార్థిని ధ్రువపత్రం అందుకున్నారు.

ప్రతిభా విద్యార్థులకు సన్మానం



అతిథుల నుంచి సన్మానం పొందిన ఇంటర్ విద్యార్థులు

కర్నూలు కల్చరల్: ఇంటర్ పబ్లిక్ పరీక్షల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన బీక్యాంప్ ప్రభుత్వ ఒకేషనల్ కళాశాల విద్యార్థులను బుధవారం కళాశాలలో ఘనంగా సన్మానించారు. ద్వితీయ సంవత్సరంలో ఎస్.కేదరనాథ్ రెడ్డి (సీఎస్ఈ 982 మార్కులు), జయలక్ష్మి (ఎమ్‌పీహెచ్‌డబ్ల్యూ 964), అభిషేక్ బాబు (ఓఏ 955), రోజా (సీజీటీ 955), మహమ్మద్ అన్సర్ (ఎమ్ఎల్‌టీ 950), సలామ్ (ఏఅండ్‌టీ 940), సలామ్ (ఈఈటీ 798), ప్రథమ సంవత్సరంలో సుజాత (ఎమ్‌పీహెచ్‌డబ్ల్యూ 480), మొల్ల షారుఖ్ (ఈఈటీ 472), సాగర్ (ఓఏ 463), అజయ్ బాబు (ఎమ్ఎల్‌టీ 461), మనోజ్ నాయక్ (ఏఅండ్‌టీ 458), ఇలియాజ్ (సీఎస్ఈ 457), ముబీనా (సీజీటీ 443)ను ఆర్ఐవో గురవయ్య శెట్టి, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎస్.నాగస్వామి నాయక్ ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ ప్రథమ సంవత్సరం ఫలితాల్లో 238 మందికి 173 మంది, ద్వితీయ సంవత్సరంలో 173 మందికి 142 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారన్నారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

2న ధర్మోపనయనాలు

కర్నూలు కల్చరల్: శంకర జయంతిని పురస్కరించుకొని కర్నూలు నగర బ్రాహ్మణ సంఘం ఆధ్వర్యంలో మే నెల 2వ తేదీ ధర్మోపనయనాల శుభ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు కర్నూలు నగర బ్రాహ్మణ సంఘం అధ్యక్షులు సండేల్ చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. ఉచితంగా నిర్వహించే ధర్మోపనయనాల కార్యక్రమాన్ని పేద బ్రాహ్మణ వటువులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. బ్రాహ్మణ వటువులు తుంగభద్రా నది తీరంలోని సంకల్ బాగ్‌లోని శ్రీదేవి భూదేవి సమేత శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి, భవానీ సమేత శ్రీ రామలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ఈనెల 30వ తేదీలోగా పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. మరిన్ని వివరాలకు సంఘం ప్రతినిధులను సంప్రదించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

బ్లాక్ టీచింగ్‌పై హెచ్ఎంల తప్పుడు నివేదికలు



డీఈవోకు వినతి పత్రం అందజేస్తున్న ఆర్‌పీఎస్ఎఫ్ నాయకులు

కర్నూలు కల్చరల్: బీఈడీ బ్లాక్ టీచింగ్‌పై తప్పుడు నివేదికలు ఇస్తున్న ఉన్నత పాఠశాలల హెచ్ఎంలపై చర్యలు తీసుకోవాలని రాయలసీమ పరిరక్షణ స్టూడెంట్ ఫెడరేషన్ (ఆర్‌పీఎస్ఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో డీఈవో శామ్యూల్‌పాల్‌కు బుధవారం వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్‌పీఎస్ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు నాగరాజు మాట్లాడుతూ రాయలసీమ యూనివర్సిటీకి అనుబంధంగా ఉన్న బీఈడీ కళాశాలల యాజమాన్యాలు మూడో సెమిస్టర్ విద్యార్థులకు బ్లాక్ టీచింగ్ నిర్వహించడం లేదని ఆరోపించారు. బ్లాక్ టీచింగ్‌కు డీఈవో అనుమతి ఇచ్చినప్పటికీ కొంత మంది ప్రధానోపాధ్యాయులతో యాజమాన్యాలు కుమ్మక్కై విద్యార్థులు బ్లాక్ టీచింగ్ హాజరు కాకపోయినా హాజరైనట్లు తప్పుడు నివేదికలు ఇస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. దీనిపై పూర్తి స్థాయిలో విచారణ చేయించి సంబంధిత బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సంఘం నగర అధ్యక్షుడు లక్ష్మీ ప్రశాంత్, నాయకులు నిరంజన్ తదితరులు డీఈవోకు వినతి పత్రం ఇచ్చిన వారిలో ఉన్నారు.

పిల్లలకు క్రమం తప్పక టీకాలు ఇవ్వాలి



అవగాహన కల్పిస్తున్న డాక్టర్ నాగప్రసాద్ బాబు

కర్నూలు(హాస్పిటల్): గర్భిణులు, ఐదేళ్లలోపు పిల్లలకు క్రమం తప్పక టీకాలు ఇవ్వాలని జిల్లా వ్యాధి నిరోధక టీకాల అధికారి డాక్టర్ నాగప్రసాద్‌బాబు చెప్పారు. బుధవారం ఆయన స్థానిక ఎన్‌టీఆర్ కాలనీ యూపీహెచ్‌సీ పరిధిలో ఉన్న సచివాలయంలో నిర్వహిస్తున్న టీకాల కార్యక్రమాన్ని తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ టీకాలు వేసిన పిల్లలు, గర్భిణుల వివరాలను యూవిన్ పోర్టల్, ఆర్‌సీహెచ్ పోర్టల్‌లో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో మాతాశిశు సేవలు బలోపేతం చేయడంలో భాగంగా కిల్కారి మెసేజ్ విధానం ప్రారంభించారన్నారు. బండిమెట్ట యూపీహెచ్‌సీ పరిధిలోని గని వీధి అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో వ్యాధినిరోధక టీకాల ప్రాముఖ్యత గురించి డెమో శ్రీనివాసులు శెట్టి వివరించారు. అనంతరం వడదెబ్బ తగలకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో వైద్యాధికారి ముషాహిద్ చౌదరి, డిప్యూటీ డెమో చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్ లక్ష్మీదేవి, ఆరోగ్య కార్యకర్త ఉమామహేశ్వరి, ఆశా కార్యకర్త ఆషియా బేగం పాల్గొన్నారు.

తప్పుడు కేసులతో భయపెట్టలేరు



నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ నాయకులు

కర్నూలు(సెంట్రల్): తప్పుడు కేసులతో కాంగ్రెస్ అధినాయకులైన సోనియా, రాహుల్‌గాంధీలను భయపెట్టలేరని కర్నూలు సిటీనగర అధ్యక్షుడు షేక్ జిలానీ బాషా హెచ్చరించారు. బుధవారం ఏపీసీసీ పిలుపు మేరకు జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఇన్‌కమ్ ట్యాక్స్ కార్యాలయం ఎదుట 'సత్యమేవ జయతే' నిరసన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈడీ తప్పుడు కేసులతో హెరాల్డ్ విచారణలో రాహుల్, సోనియా గాంధీలపై చార్జీషీట్ దాఖలు చేసిందన్నారు. దేశం కోసం నెహ్రూ కుటుంబం ఆస్తులు, ప్రాణాలను త్యాగం చేసిందన్నారు. అయితే నరేంద్రమోదీ ఆధ్వర్యంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్‌పై కక్ష కట్టి వ్యవహరిస్తోందన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీ సుధాకర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. వచ్చే ఎన్నికల్లో బీజేపీని ఇంటికి సాగనంపేందుకు దేశ ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారన్నారు. ఎవరైనా బీజేపీకి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడితే ఈడీ, సీబీఐ కేసులుపెడుతున్నారని విమర్శించారు. నిరసన కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి మారెప్ప, నాయకులు దామోదరం రాధాకృష్ణ, అనంతరత్నం మాదిగ, బజారన్న బతుకన్న, డీవీ సాంబశివుడు, షేక్ ఖాజా హుస్సేన్ పాల్గొన్నారు.

సీనియర్ రగ్బీలో కర్నూలుకు రజతం



రజత పతకం సాధించిన కర్నూలు జట్టు

కర్నూలు (టౌన్): అనంతపురం పోలీసు శిక్షణ కళాశాల స్టేడియంలో ఈనెల 14, 15 తేదీల్లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి సీనియర్ పురుషుల రగ్బీ పోటీల్లో కర్నూలు పురుషుల జట్టు రజత పతకం సాధించింది. నెల్లూరు జట్టు విన్నర్‌గా నిలిచిందని రాష్ట్ర రగ్బీ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి రామాంజనేయులు వెల్లడించారు.

ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలి

పాణ్యం: విద్యార్థులు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలని శాంతిరామ్ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల చైర్మన్ శాంతిరాముడు అన్నారు. నెరవాడ మెట్ట వద్ద ఉన్న ఆ కళాశాలలో బుధవారం ఏఐఎంఎల్ నూతన ల్యాబ్‌ను ప్రారంభించి మాట్లాడారు. ప్రపంచం వేగంగా మారుతుందని, ఈసందర్భంగా వస్తున్న మార్పులను విద్యార్థులు గ్రహించాలన్నారు. ఏఐఎంఎల్ లాంటి సాంకేతిక రంగాల్లో నైపుణ్యం కలిగి ఉండడం కీలకమన్నారు. ఈ ల్యాబ్ ద్వారా విద్యార్థులు సృజనాత్మకతను అభివృద్ధి చేసుకొని పరిశోధనల్లో భాగస్వాములవుతారన్నారు. ఏఐఎంఎల్ ల్యాబ్ ఏర్పాటులో విభాగ అధిపతుల కృషి మరువలేనిదన్నారు. కార్యక్రమంలో డీన్ అశోక్‌కుమార్, ప్రిన్సిపాల్ సుబ్రహ్మణ్యం, ఏఐఎంఎల్ ల్యాబ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రమాణ స్వీకారం



ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన మనోహరరావుకు జ్ఞాపికను బహుకరిస్తున్న రాష్ట్ర నాయకులు

కర్నూలు కల్చరల్: ఏపీ బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం సమాఖ్య రాష్ట్ర నూతన కార్యవర్గం ఏలూరులో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఇందులో జిల్లాకు చెందిన హెచ్‌కే మనోహర రావు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా, కల్లె చంద్రశేఖర్ శర్మ రాష్ట్ర కార్య నిర్వాహక కార్యదర్శిగా, ఇస్కాల సురేష్ కుమార్ ఉపాధ్యక్షుడిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ బ్రాహ్మణ సమాజంలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే తమ దృష్టికి తీసుకొస్తే రాష్ట్ర కార్యవర్గంలో చర్చించి సమస్యల పరిష్కారం దిశగా కృషి చేస్తామని వారు పేర్కొన్నారు.

ఘనంగా కందుకూరి జయంతి



కళాకారుడు తిరుపాలును సన్మానిస్తున్న ఐక్యవేదిక నాయకులు

కర్నూలు కల్చరల్: జిల్లా రంగస్థల కళాకారుల ఐక్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ఎస్వీ కాంప్లెక్స్‌లోని సంఘం కార్యాలయంలో కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆయన చిత్ర పటానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. సీనియర్ రంగస్థల కళాకారులు కళా ప్రియ తిరుపాలుకు కర్నూలు రంగస్థల కళారత్న పురస్కారాన్ని అందజేసి ఘనంగా సన్మానించారు. ఐక్యవేదిక గౌరవ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ రోషన్ అలీ, సీబీ అజయ్ కుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి హనుమంతరావు చౌదరి, సమన్వయకర్త బైలుప్పల షఫీయుల్లా, సభ్యులు పార్వతయ్య, నాగశేషు, నగేష్, పుల్లయ్య, సవారన్న పాల్గొన్నారు.

సి.బెళగల్ ఎస్ఐగా పరమేష్

సి.బెళగల్: మండల ఎస్ఐగా పరమేష్ నాయక్ బుధవారం బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. ఇది వరకు ఇక్కడ పనిచేసిన తిమ్మారెడ్డి కర్నూలు వన్‌టౌన్ అర్బన్ పోలీస్‌స్టేషన్‌కు బదిలీ అయ్యారు. ఆయన స్థానంలో నంద్యాల జిల్లాకు చెందిన పరమేష్ నాయక్ విధుల్లో చేరారు.

ఫుట్‌పాత్ ఆక్రమణల తొలగింపు



ఫుట్‌పాత్‌లపై వ్యాపారాల సామగ్రిని స్వాధీనం చేసుకుంటున్న ట్రాఫిక్ పోలీసులు

కర్నూలు: నగరంలో ప్రధాన రోడ్లకు ఇరువైపులా ఫుట్‌పాత్‌లను ఆక్రమించి వ్యాపారాలు సాగిస్తున్న వారిపై ట్రాఫిక్ పోలీసులు కొరఢా ఝుళిపిస్తున్నారు. ట్రాఫిక్ సీఐ మన్సూరుద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది బృందాలుగా ఏర్పడి ప్రధాన రహదారుల్లో రెండు రోజులుగా విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు. రోడ్డుకు అడ్డంగా తోపుడు బండ్లు ఏర్పాటు చేసుకుని వ్యాపారం సాగిస్తున్న వారిపై పిటీ కేసులు నమోదు చేశారు. ప్రభుత్వాసుపత్రి ఎదుట రోడ్డుకు అడ్డంగా తోపుడు బండ్లు ఏర్పాటు చేసుకుని వ్యాపారాలు సాగిస్తున్న వారిపై తనిఖీలు నిర్వహించి త్రాసులు, వ్యాపార గంపలు, తోపుడు బండ్లు స్వాధీనం చేసుకుని ట్రాఫిక్ స్టేషన్‌కు తరలించారు. రాకపోకలకు అంతరాయం కలిగించే విధంగా ఉండే తోపుడుబండ్లను రోడ్డు పక్కకు ఏర్పాటు చేయించారు. తోపుడు బండ్లతో వ్యాపారం చేసే వారు రాకపోకలకు ఆటంకంగా మారేలా రహదారిని ఆక్రమిస్తే కేసులు నమోదు చేస్తామని సీఐ మన్సూరుద్దీన్ హెచ్చరించారు. తోపుడు బండ్లు, మొబైల్ క్యాంటీన్లు, ఇతర వ్యాపారాలు సాగిస్తున్న వారితో ఆయన స్వయంగా మాట్లాడారు. రహదారి ప్రమాదాలు తగ్గించడానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, అందుకు నగర ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు.

రమణీయం.. శ్రీరాముడి రథోత్సవం



రథోత్సవంలో పాల్గొన్న భక్తులు



రథంలో కొలువైన శ్రీరామ చంద్రమూర్తి

కర్నూలు కల్చరల్: పాతబస్తీ మెయిన్ బజార్‌లోని శ్రీరామాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా శ్రీరామ చంద్రయ్య రథోత్సవం కనులపండువగా సాగింది. బుధవారం వేద పండితులు ముందుగా వేద మంత్రాలతో సీతారామ కల్యాణ క్రతవును నిర్వహించారు. రాత్రి శ్రీరామచంద్ర మూర్తి దివ్య మంగళ రథోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. రథోత్సవంలో లలితా సహస్ర, విష్ణు సహస్ర, హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం, చిన్నారులు, మహిళల కోలాటాలు, యువత చెక్క భజనలు, నందికోళ్ల సేవ రథోత్సవంలో ప్రత్యేకంగా నిలిచాయి. చిన్నారులు దశావతారాల వేషధారణలో అలరించారు. మాజీ రాజ్య సభ సభ్యులు టీజీ వెంకటేష్, కేవీ సుబ్బారెడ్డి విద్యా సంస్థల అధినేత కేవీ సుబ్బారెడ్డి, అఖిల భారత కరివేన నిత్యాన్నదానం సత్రం కార్యదర్శి డాక్టర్ వేణుగోపాల్, వీహెచ్‌పీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు సోమిశెట్టి వెంకట్రామయ్య, రాష్ట్ర కార్యదర్శి ప్రాణేష్, భాను ప్రకాష్, ప్రతాప్‌రెడ్డి, హనుమేష్ ఆచార్య, వేదవ్యాసాచార్య, రాఘవేంద్ర మూర్తి, నాగరాజు, గోవిందరాజులు పాల్గొన్నారు.

దేశ వ్యాప్త సమ్మెను జయప్రదం చేయండి

కర్నూలు(సెంట్రల్): మే 20వ తేదీన దేశ వ్యాప్తంగా జరిగే సమ్మెను జయప్రదం చేయాలని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి ఎండీ అంజిబాబు పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం కార్మిక, కర్షక భవన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. బీజేపీ ప్రభుత్వం తెచ్చిన లేబర్ కోడ్‌లతో కార్మికులకు భద్రత లేకుండా పోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కార్మికులకు కనీస వేతనం రూ.26 వేలు, పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ సదుపాయాలు కల్పించాలన్నారు. సమావేశంలో సాయిబాబా, ప్రభాకర్, వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

కళ్లకు కట్టినట్లు... మంటలు ఆరేటట్లు!



అగ్ని ప్రమాదాల నివారణపై మహిళలకు అవగాహన కల్పిస్తున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది

కర్నూలు: ఇంట్లో వంట గ్యాస్, అగ్ని ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో అగ్నిమాపక శాఖ సిబ్బంది నమూనా ప్రదర్శన (డెమో) నిర్వహించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. అగ్నిమాపక వారోత్సవాల్లో భాగంగా మూడో రోజు అగ్నిమాపక శాఖ జిల్లా సహాయ అధికారి వై.చిన్నబజారి ఆధ్వర్యంలో బుధవారం చాణక్యపురి కాలనీలోని గ్రీన్ పార్క్ అపార్ట్‌మెంట్ వాసులకు అవగాహన కల్పించారు. గ్యాస్ ప్రమాదం సంభవించినప్పుడు నివారణలో భాగంగా పరికరాల సాయంతో మంటలు ఆర్పే విధానం కళ్లకు కట్టినట్లు చూపారు.

- వంట గదిలో గ్యాస్ ప్రమాదం జరిగినప్పుడు మొదటగా రెగ్యులేటర్ ఆఫ్ చేయాలని, గ్యాస్ లీకైనప్పుడు కిటికీలు ఓపెన్ చేయాలని, ఆ సమయంలో విద్యుత్ స్విచ్‌లు ఆఫ్, ఆన్ చేయకూడదని అప్రమత్తం చేశారు.
- వంటింట్లో గాలి, వెలుతురు సరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలని, వంట గదిలో కిరోసిన్, పెట్రోల్, అదనపు గ్యాస్ సిలిండర్లు పెట్టుకోరాదని మహిళలను హెచ్చరించారు.
- అపార్ట్‌మెంట్లలో అగ్నిప్రమాదం సంభవించినప్పుడు లిఫ్ట్‌లను ఉపయోగించకూడదని, మెట్ల ద్వారానే బయటకు రావాలని అవగాహన కల్పించారు.
- చాలా కాలం పాటు ఇంటికి తాళం వేయాల్సి వస్తే విద్యుత్ మెయిన్ స్విచాఫ్ చేసి వెళ్లాలని సూచించారు.
- అగ్రిప్రమాదాలు చోటు చేసుకున్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి ముద్రించిన కరపత్రాలను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో కర్నూలు కేంద్ర అగ్నిమాపక సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.